

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Наказ Міністерства освіти і науки,  
молоді та спорту України  
29 березня 2012 року № 384

**Форма № Н - 3.04**

Львівський державний університет фізичної культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

Кафедра теоретико-методичних основ спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Проректор з навчальної та виховної  
роботи

Музика Ф. В.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **Теорія і методика спорту вищих досягнень**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

напрямок підготовки: 8.01020201 «спорт (за видами діяльності)»  
(шифр і назва напряму підготовки)

спеціальність: 8.01020201 «спорт (за видами діяльності)»  
(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет спорту та факультет підвищення  
кваліфікації, перепідготовки, післядипломної та заочної освіти  
(назва інституту, факультету, відділення)

2013 – 2014 рік

Робоча програма з дисципліни «Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів» для студентів за напрямом підготовки \_\_\_\_\_  
(назва навчальної дисципліни)  
8.01020201 спорт (за видами), спеціальністю 8.01020201 спорт (за видами діяльності) „\_\_\_” серпня, 2013 року – IX-X с. (денна форма навчання), XI-XIII с. (заочна форма навчання)

Розробник:

к.фіз.вих., доцент Передерій А. В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теоретико-методичних основ спорту

Протокол від. “\_\_\_” серпня 2013 року № \_\_\_

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії)

\_\_\_\_\_ (підпис) (Бріскін Ю. А.)  
(прізвище та ініціали)

“\_\_\_” серпня 2013 року

Схвалено методичною комісією вищого навчального закладу за напрямом підготовки (спеціальністю) 8.01020201 спорт (за видами діяльності)  
(шифр, назва)

Протокол від. “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року № \_\_\_

“\_\_\_” \_\_\_\_\_ 2013 року

Голова \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

© \_\_\_\_\_, 20\_\_ рік

### 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4,5	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна	
	Напрямок підготовки <u>8.01020201 спорт (за видами діяльності)</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>8.01020201 спорт (за видами діяльності)</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 7		5-й	6-7-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 162		9-10-й	11-13-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4	Освітньо-кваліфікаційний рівень: магістр	<b>Лекції</b>	
		26 год.	26 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		36 год.	24 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
100 год.	112 год.		
<b>Індивідуальні завдання:</b>			
-			
Вид контролю: залік, іспит			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 62/100

для заочної форми навчання – 50/112

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія і методика підготовки кваліфікованих спортсменів” є формуванні у магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:** фундаментальні засади адаптації організму спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень; процеси втоми та відновлення; особливості побудови мікро-, мезо- і макроструктур тренувального процесу з позицій адаптації; структуру та рівні підготовленості тренера, психологічні чинники успішної діяльності тренера.

**Вміти:** складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивації спортивної діяльності.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

##### Тема 1. Професійна діяльність в спорті.

Структура навчальної дисципліни „Теорія і методика спорту вищих досягнень”. Спорт як вид діяльності людини. Специфіка спорту як виду діяльності людини. Спорт як результат діяльності людини та сукупність цінностей. Олімпійський та професійний спорт як види діяльності. Види професійної діяльності в ОіПС. Фактори середовища, що впливають на роботу тренера. Характеристика окремих видів діяльності в ОіПС.

##### Тема 2. Тренер-професіонал.

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилi керівництва групою.

#### Змістовий модуль 2. Тренер-педагог

##### Тема 3. Педагогічна діяльність тренера.

Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Основні засоби та методи

передачі інформації в навчально-тренувальному процесі. Допоміжні засоби і методи передачі інформації.

#### **Тема 4. Специфіка дидактичних принципів в спорті.**

Специфіка дидактичних принципів в спорті. Принцип доцільності і практичності. Принцип готовності. Принцип керованості та підконтрольності. Принцип позитивної мотивації. Принцип систематичності. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності). Принцип плановірності і поступовості. Принцип методичного динамізму та прогресування. Принцип функціональної надмірності та надійності. Принцип міцності і пластичності. Принцип доступності та спонукальної складності. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі. Принцип формально-евристичної єдності. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності.

#### **Змістовий модуль 3. Тренер-психолог**

##### **Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.**

Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Правила діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

### **МОДУЛЬ 2**

#### **Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті**

##### **Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.**

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

##### **Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем**

Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.

##### **Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

## **Тема 8. Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів**

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

## **Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

## **Змістовий модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання у спорті**

### **Тема 11. Змагальна діяльність в спорті**

Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Змагання в системі підготовки спортсменів. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Фактори результативності змагальної діяльності спортсменів.

### **Тема 12. Моделювання в спорті**

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

## **Змістовий модуль 7. Система підготовки спортсменів**

### **Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів**

Аналіз сучасного розуміння системи підготовки спортсменів. Передумови її формування у другій половині XIX сторіччя. Основні напрями формування системи підготовки спортсменів в кінці XIX на початку XX сторіччя. Вклад фахівців України у формування теорії і методики підготовки спортсменів. Основні напрями вдосконалення системи підготовки спортсменів. Формування довготривалої адаптації у процесі річної та багаторічної підготовки спортсменів. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

### **Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних

можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		о	л	с	п	лаб		с.р.	о	л	с	п
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Модуль 1</b>												
<b>Змістовий модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень</b>												
<b>Тема 1.</b> Професійна діяльність в спорті	7	2	-	-	-	5	6	2	-	-	-	4
<b>Тема 2</b> Тренер-професіонал	4	2	2	-	-	5	14	2	2	-	-	10
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	-	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 2. Тренер-педагог</b>												
<b>Тема 3.</b> Специфіка дидактичних принципів в спорті	8	2	-	-	-	6	6	-	2	-	-	4
<b>Тема 4.</b> Педагогічна діяльність тренера	14	2	2	4	-	6	12	2	2	-	-	10
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-	-	<b>14</b>
<b>Змістовий модуль 3. Тренер-психолог</b>												
<b>Тема 5.</b> Психологічні чинники успішності процесу підготовки	16	2	2	2	-	10	8	2	-	-	-	6

<b>Разом за змістовим модулем 3</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>Усього годин МОДУЛЬ 1</b>	<b>54</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>34</b>
<b>Модуль 2</b>												
<b>Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті</b>												
<b>Тема 6.</b> Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	12	2	2	-	-	8	14	2	2	-	-	10
<b>Тема 7.</b> Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	16	2	2	2	-	10	20	2	2	2	-	14
<b>Разом за змістовним модулем 4</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>24</b>
<b>Змістовий модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 8.</b> Вплив навантаження на організм спортсмена	12	2	2	2	-	6	16	2	2	-	-	12
<b>Тема 9.</b> Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	14	2	2	-	-	10	16	2	2	-	-	12
<b>Разом за змістовним модулем 5</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>24</b>



<b>Змістовий модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті</b>												
<b>Тема 10.</b> Змагання як системоутворюючий фактор спорту	2	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	-
<b>Тема 11.</b> Змагальна діяльність в спорті	12	2	2	-	-	8	4	2	2	-	-	-
<b>Тема 12.</b> Моделювання в спорті	12	2	2	-	-	8	14	2	-	-	-	12
<b>Разом за змістовним модулем 6</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	-	-	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	-	<b>12</b>
<b>Змістовий модуль 7. Система підготовки спортсменів</b>												
<b>Тема 13.</b> Характеристика системи підготовки спортсменів	11	2	-	-	-	9	12	2	-	-	-	10
<b>Тема 14.</b> Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 15.</b> Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	15	2	2	2	-	9	14	2	2	2	-	8
<b>Разом за змістовним модулем 7</b>	<b>28</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	-	<b>18</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>18</b>
<b>Усього годин МОДУЛЬ 2</b>	<b>108</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	-	<b>68</b>	<b>114</b>	<b>26</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	-	<b>78</b>
<b>Разом</b>	<b>162</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>12</b>	-	<b>100</b>	<b>162</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	-	<b>112</b>

**5. Теми семінарських занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тема 2. Тренер-професіонал	2	2
2	Тема 3. Специфіка дидактичних принципів в спорті	-	2
3	Тема 4. Педагогічна діяльність тренера	2	-
4	Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки	2	2
5	Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів	2	2
6	Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем	2	2
7	Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена	2	2
8	Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів	2	2
9	Тема 10. Змагання як системоутворюючий фактор спорту	2	2
10	Тема 11. Змагальна діяльність в спорті	2	2
11	Тема 12. Моделювання в спорті	2	-
12	Тема 14. Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів	2	-
13	Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	2	2
	Разом	24	20

**6. Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма
1	Тренер-професіонал	4	-
2	Психологічні чинники успішності процесу підготовки	2	-
3	Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем спортсменів	2	2
4	Вплив навантаження на організм спортсмена	2	-
5	Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів	2	2
	Разом	12	4

**7. Самостійна робота**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		Денна форма	Заочна форма

1	<b>Тема 1. Професійна діяльність в спорті.</b> Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту. Конспекти самопідготовки.	5	4
2	<b>Тема 2. Тренер-професіонал.</b> Конспекти самопідготовки.	5	10
3	<b>Тема 3. Специфіка дидактичних принципів в спорті.</b> Конспект самопідготовки.	6	4
4	<b>Тема 4. Педагогічна діяльність тренера.</b> Реферат-роздум “Тренер-кумир”. Конспекти самопідготовки.	6	10
5	<b>Тема 5. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.</b> План позатренувальних заходів збору. Конспект психотехнічного тренування. Конспекти самопідготовки.	10	6
6	<b>Тема 6. Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів.</b> Конспекти самопідготовки.	8	10
7	<b>Тема 7. Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем.</b> „Резерви адаптації м'язових, з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення” (реферат). Конспекти самопідготовки.	10	14
8	<b>Тема 8. Вплив навантаження на організм спортсмена.</b> Конспекти самопідготовки.	6	12
9	<b>Тема 9. Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів.</b> Засоби відновлення працездатності спортсменів (реферат). Конспекти самопідготовки.	10	12
10	<b>Тема 11. Змагальна діяльність в спорті.</b> Відеопрезентація змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів. Конспекти самопідготовки.	8	-
11	<b>Тема 12. Моделювання в спорті.</b> Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її. Конспекти самопідготовки.	8	12
12	<b>Тема 13. Характеристика системи підготовки спортсменів.</b> Інформаційний пошук „Еволюція теорія ті системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела. Конспекти самопідготовки.	9	10

13	<b>Тема 15. Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів.</b> Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту). Конспекти самопідготовки.	9	8
	<b>Разом</b>	<b>100</b>	<b>112</b>

## 8. Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за індивідуальним планом)

- Матеріали самопідготовки;
- Самостійні роботи:
  - аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.
  - реферат-роздум “Тренер-кумир”
  - план позатренувальних заходів збору.
  - реферат „Резерви адаптації м’язових , з’єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”; конспект самопідготовки.
  - засоби відновлення працездатності спортсменів (реферат)
  - розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її
  - інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”
  - розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

## 9. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:
  - підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
  - виконання практичних завдань протягом семестру;
  - самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни;
  - виконання контрольних робіт студентами заочної і дистанційної форм навчання;
  - підготовка і виконання завдань, передбачених програмою практичної підготовки;
  - підготовка до усіх видів контролю (іспиту, заліку тощо).
2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.
3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

## 10. Методи контролю

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування.

2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – залік (IX семестр – денна форма; XII семестр – заочна форма навчання); іспит (X семестр – денна форма; XIII семестр – заочна форма навчання).

#### **Залікові вимоги**

1. Структура підготовленості тренера
2. Структура загально-теоретичної базової підготовленості тренера
3. Структура спеціально-теоретичної підготовленості тренера
4. Структура професійно-спеціальної підготовленості тренера
5. Структура професійно-практичної підготовленості тренера
6. Рівні професійної майстерності тренера
7. Види професійно-педагогічних здібностей тренера
8. Аналіз правових документів, що регламентують діяльність в ОіПС.
9. Дидактичні здібності тренера
10. Перцептивні здібності тренера
11. Конструктивні здібності тренера
12. Експресивні здібності тренера
13. Комунікативні здібності тренера
14. Організаторські здібності тренера
15. Стилi керівництва групою
16. Авторитарний стиль керівництва
17. Авторитарний стиль керівництва
18. Демократичний стиль керівництва
19. Ліберальний стиль керівництва
20. Маніпулятивний стиль керівництва
21. Непослідовний стиль керівництва.
22. Зміст педагогічної діяльності тренера
23. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові
24. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру
25. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання
26. Специфіка дидактичних принципів в спорті
27. Принцип доцільності і практичності
28. Принцип готовності
29. Принцип керованості та підконтрольності
30. Принцип позитивної мотивації
31. Принцип систематичності
32. Принцип змістовної та перцептивної наочності (полісенсорності)
33. Принцип плановності і поступовості
34. Принцип методичного динамізму та прогресування
35. Принцип функціональної надмірності та надійності
36. Принцип міцності і пластичності

37. Принцип доступності та спонукальної складності
38. Принцип індивідуалізованого навчання у колективі
39. Принцип формально-евристичної єдності
40. Принцип науково-раціональної та інтуїтивно-емпіричної єдності
41. Вплив занять спортом на особистість
42. Вплив занять спортом на всебічний розвиток особи
43. Вплив занять спортом на формування моральних якостей
44. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток особи
45. Вплив занять спортом на розвиток вольових якостей
46. Можливий негативний вплив спорту на особистість
47. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена
48. Методи візуального контролю технічної і тактичної підготовленості
49. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту
50. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
51. Словесні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
52. Вимоги до мови тренера
53. Безпосередній показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
54. Опосередкований показ як засіб передачі інформації в навчально-тренувальному процесі
55. Допоміжні засоби і методи передачі інформації
56. Спеціальні пристрої термінової інформації
57. Проблема психічної підготовки в спорті
58. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті
59. Правила діяльності практичного психолога в спорті
60. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі
61. Постановка відтермінованої мети як засіб мотивації
62. Формування та підтримка установки на досягнення успіху як засіб мотивації
63. Розвиток традицій команди як засіб мотивації
64. Прийняття колективних рішень як засіб мотивації
65. Емоційність тренувальних занять як засіб мотивації
66. Психологічні чинники успішності процесу підготовки
67. Ставлення до спортивного життя як чинник успішності процесу підготовки
68. Ставлення до навантаження як чинник успішності процесу підготовки
69. Ставлення до відновлення як чинник успішності процесу підготовки
70. Ставлення до перенапруження як чинник успішності процесу підготовки

71. Ставлення до спортивного режиму як чинник успішності процесу підготовки
72. Ставлення до побуту на зборах як чинник успішності процесу підготовки
73. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування
74. Організація та проведення психотехнічних тренувань
75. Психотехнічні вправи для розвитку уваги
76. Психотехнічні вправи для розвитку уваги
77. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій
78. Вправи для розвитку рефлексивного мислення

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Структура підготовленості тренера.
2. Види професійно-педагогічних здібностей тренера.
3. Стили керівництва групою.
4. Зміст педагогічної діяльності тренера.
5. Знання світоглядного, мотиваційного, спортивно-етичного характеру.
6. Знання системи підготовки та спортивно-прикладні знання.
7. Специфіка дидактичних принципів в спорті.
8. Вплив занять спортом на особистість.
9. Характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
10. Основні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.
11. Вимоги до мови тренера.
12. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті.
13. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі.
14. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.
15. Поняття про психотехніку та психотехнічне тренування..
16. Організація та проведення психотехнічних тренувань.
17. Адаптація і проблеми підготовки спортсменів.
18. Реакції адаптації при м'язовій діяльності.
19. Формування функціональних систем і реакцій адаптації.
20. Формування термінової адаптації.
21. Формування довготривалої адаптації.
22. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.
23. Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів.
24. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин.
25. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості.
26. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин.
27. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення.
28. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення.
29. Адаптація киснево-транспортної системи.
30. Адаптація системи утилізації кисню.

31. Регулювання зовнішньої сторони навантаження на організм спортсмена.
32. Регулювання внутрішньої сторони навантаження.
33. Характеристика навантажень, що застосовуються у спорті.
34. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації.
35. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження.
36. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості.
37. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.
38. Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності.
39. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини.
40. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості.
41. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.
42. Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань.
43. Визначення результату у змаганнях
44. Стратегія і тактика змагальної діяльності.
45. Техніка змагальної діяльності.
46. Структура змагальної діяльності.
47. Умови змагань, які впливають на спортивний результат.
48. Фактори забезпечення і фактори реалізації змагальної діяльності
49. Змагання в системі підготовки спортсменів.
50. Моделі змагальної діяльності.
51. Моделі підготовленості.
52. Морфофункціональні моделі.
53. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.
54. Вік спортсменів та особливості їх адаптації.
55. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень.
56. Адаптація спортсменів у макроциклах.
57. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективності довготривалої адаптації.
58. Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів.
59. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.
60. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень.
61. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах.
62. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.
63. Зміст основних правових документів, що регламентують діяльність фахівця Олімпійського та професійного спорту.



## 11. Розподіл балів, які отримують студенти

Для заліку

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота					Сума
	Змістовий модуль №1		Змістовий модуль №2		Змістовий модуль №3	
	T1	T2	T3	T4	T5	
<b>денна (усього балів)</b>	<b>0-15</b>	<b>0-10</b>	<b>0-5</b>	<b>0-35</b>	<b>0-35</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	-	0-5	-	0-5	0-5	
Конспекти самопідготовки	0-5	0-5	0-5	0-5	0-5	
Практичні роботи	-	-	-	0-10 (2x5)	0-5	
Самостійні роботи	0-10	-	-	0-15	0-20 (2x10)	
<b>Заочна (усього балів)</b>	<b>0-28</b>	<b>0-8</b>	<b>0-18</b>	<b>0-8</b>	<b>0-38</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-10	-	0-10	-	0-10	
Конспекти самопідготовки	0-8	0-8	0-8	0-8	0-8	
Практичні роботи	-	-	-	-	-	
Самостійні роботи	0-10	-	-	-	0-20 (2x10)	

T1, T2 ... T10 теми змістових модулів.

Для іспиту

Форма навчання	Поточне тестування та самостійна робота										Підсумковий тест (іспит)	Сума
	Змістовий модуль №4		Змістовий модуль №5		Змістовий модуль №6			Змістовий модуль №7				
	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	T14	T15		
<b>Денна (усього балів)</b>	0-3	0-6	0-5	0-6	0-3	0-6	0-6	0-6	0-3	0-8	<b>50</b>	<b>100</b>
Опитування на семінарах	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-	0-2	0-2		
Конспекти самопідготовки	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1		
Практичні роботи	-	-	0-2	-	-	-	-	-	-	0-2		
Самостійні роботи	-	0-3	-	0-3	-	0-3	0-3	0-3	-	0-3		
<b>Заочна</b>	0-3	0-	0-3	0-3	0-3	0-7	0-5	0-5	0-1	0-10		

<b>(усього балів)</b>		10									
Опитування на семінарах	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	-	-	-	0-2	
Конспекти самопідготовки	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	0-1	
Практичні роботи		0-3								0-3	
Самостійні роботи	-	0-4	-	-	-	0-4	0-4	0-4	-	0-4	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
74-81	<b>C</b>		
64-73	<b>D</b>	задовільно	
60-63	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Методичне забезпечення

### МОДУЛЬ 1

#### Змістовний модуль 1. Професійна діяльність у спорті вищих досягнень

##### Теми та зміст семінарських занять

##### Тема 2. (1-е заняття). Тренер-професіонал

Структура підготовленості тренера. Функції тренера. Рівні професійної майстерності тренера. Види професійно-педагогічних здібностей тренера. Особистість тренера як чинник успішності підготовки. Стилі керівництва групою.

##### Тема та зміст самостійної роботи

##### Самостійна робота №1

Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця Олімпійського і професійного спорту.

Магістрантові необхідно на основі аналізу текстів правових документів представити узагальнену інформацію (конспект). Для виконання завдання з

самостійної роботи опрацювати за вибором наступні документи: закон України „Про фізичну культуру і спорт”, закон України „Про вищу освіту”, закон України „Про освіту”, Положення про ДЮСШ.

## **Змістовний модуль 2. Тренер-педагог**

### **Теми та зміст семінарських занять**

#### **Тема 3. (2-є заняття). Педагогічна діяльність тренера**

Зміст педагогічної діяльності тренера. Система спеціальних знань, що необхідна спортсменові. Вплив занять спортом на особистість. Структура та зміст щоденника самоконтролю спортсмена. Основні та допоміжні засоби та методи передачі інформації в навчально-тренувальному процесі.

### **Теми та зміст практичних занять**

#### **Практична робота № 1 (3-є заняття).**

**Тема:** *Характеристика змагальної діяльності*

**Мета роботи:** *Дати характеристику змагальної діяльності*

#### **Теоретичні відомості**

Спортивні змагання як сутність спорту визначають цілі і спрямованість розвитку і виховання спортсменів. Рациональна побудова процесу підготовки передбачає його чітку спрямованість на формування оптимальної структури змагальної діяльності, що забезпечить ефективне ведення змагальної боротьби. Це можливо лише при наявності розгорнутих уявлень про фактори, що визначають ефективну змагальну діяльність, про взаємозв'язки між структурою змагальної діяльності та підготовленістю. В цьому плані необхідно чітко з'ясувати субординацію відносин між складниками змагальної діяльності та підготовленості.

Інтегральним показником підготовленості спортсмена, продуктом змагальної діяльності є спортивний результат. В залежності від способу вимірювання результату види спорту поділяються:

1. Види спорту з результатом, що вимірюється метрично.
2. Види спорту з результатом, що вимірюється в умовних одиницях.
3. Види спорту з результатом, що оцінюється за кінцевим ефектом (з обмеженим часом; без обмеження часу; з обмеженням часу, але з можливістю дострокового досягнення перемоги).
4. Комплексні види спорту.

Для детальної характеристики змагальної діяльності необхідно визначити наступні її риси:

- вид протиборства (безпосереднє протиборство: наприклад, футбол, бокс, теніс, плавання, біг; опосередковане протиборство: наприклад, гімнастика, акробатика, стрибки, метання, важка атлетика тощо);

- контакт з суперником (жорсткий контакт: наприклад, футбол, баскетбол, бокс, фехтування тощо; фізичний контакт: наприклад, волейбол, теніс, бадмінтон; умовний фізичний контакт: наприклад, веслування, велоспорт, біг, ходьба, лижний спорт; відсутність фізичного контакту: наприклад, акробатика, гімнастика, стрибки, метання, важка атлетика, гірськолижний спорт);
- об'єкти сприйняття інформації (наприклад: дії суперника, партнера, межа спортивного майданчика, траєкторія та швидкість пересування предмета (м'яча), власний стан тощо);
- умови сприйняття і обробки інформації (відносно – стандартний; варіативний);
- компоненти змагальної діяльності;
- амплуа гравців;
- індивідуальний стиль діяльності спортсменів;
- фактори результативності змагальної діяльності (факторами результативності змагальної діяльності є побудова тіла спортсмена та функціональні можливості найважливіших систем його організму, технічна і тактична майстерність, рівень його фізичної та психічної підготовленості).

**Завдання:** *Охарактеризувати змагальну діяльність в обраному виді спорту*

**Алгоритм виконання завдання:**

1. Визначити вид спорту та вузьку спеціалізацію.
2. Охарактеризувати:
  - визначення результату в обраному виді спорту;
  - вид протиборства;
  - особливості контакту з суперником;
  - об'єкти сприйняття інформації;
  - умови сприйняття інформації та втілення рішення.
3. Перелічити компоненти змагальної діяльності.
4. Перелічити амплуа гравців або дати можливі індивідуальні стилі діяльності в обраному виді спорту, дати характеристику власного амплуа або стилю діяльності.
5. Визначити фактори результативності змагальної діяльності в обраному виді спорту.

**Практична робота № 2 (4-е заняття).**

**Тема:** Аналіз технічної і тактичної підготовленості спортсмена.

**Мета роботи:** Ознайомитися з методами візуального контролю та самооцінки технічної і тактичної підготовленості спортсмена

**Теоретичні відомості**

Техніка – спосіб виконання спортивної вправи.

Технічна підготовленість – це ступінь оволодіння спортсменом системою рухів, прийомів і дій (технікою виду спорту), характерних для результатів змагальної діяльності в даному виді спорту.

Технічна підготовленість повинна бути тісно пов'язаною з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена, з конкретними умовами змагальної діяльності та зовнішнього середовища. Зрозуміло, що чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим більшою мірою він готовий до вирішення складних тактичних завдань, що виникають в процесі змагальної боротьби.

Існують візуальні (експертна оцінка) та інструментальні (вимірювання характеристик техніки) методи оцінки технічної підготовленості.

Комплексне використання різних методів контролю дає можливість оцінити наступні характеристики технічної підготовленості:

- ефективність, яка поділяється на абсолютну, порівняльну та реалізаційну; Абсолютна ефективність – ступінь відповідності техніки спортсмена певним еталонним параметрам.

Порівняльна ефективність – порівняння техніки спортсменів різної кваліфікації.

Реалізаційна ефективність – рівень реалізації рухового потенціалу в змагальних умовах.

- стійкість до збиваючих факторів (стабільність основних динамічних та кінематичних характеристик рухів в умовах втоми, несприятливих кліматичних умов, напруженості змагальної діяльності тощо).

Технічна підготовленість спортсмена характеризується також загальним і змагальним обсягом техніки та ступенем реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

Загальний обсяг техніки – кількість специфічних рухових дій, що засвоєна спортсменом.

Змагальний обсяг техніки – кількість рухових дій, що ефективно застосовується у змагальній діяльності.

Ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності – відношення змагального обсягу техніки до загального.

Тактика – цілеспрямовані способи використання технічних прийомів для вирішення змагальних задач з урахуванням правил змагань, позитивних та негативних характеристик підготовленості (власної, партнерів, суперників) та умов середовища.

Ефективність тактики характеризується тим, наскільки використаний в змаганнях тактичний варіант допоміг розв'язати поставлену задачу.

Загальний обсяг техніки – кількість тактичних варіантів, що засвоєні спортсменом або командою.

Змагальний обсяг тактики – кількість тактичних варіантів, що ефективно застосовуються в змагальній діяльності.

В циклічних видах спорту тактика полягає у виборі оптимальної динаміки швидкості проходження дистанції з урахуванням власної підготовленості, складу суперників, умов середовища тощо.

### **Завдання 1:**

Оцінити власний: загальний обсяг техніки, змагальний обсяг техніки; ступінь реалізації обсягу техніки в змагальній діяльності.

При виконанні завдання 1 заповнюється таблиця 1:

Відомості про спортсмена		Рухові дії, прийоми		Відомості про засвоєність та застосування рухових дій, прийомів	
Спеціалізація	Кваліфікація	Група	Назва	Вивчена Так (+) Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
		Наприклад: 1. Вихідні положення	-		
		2. Пересування	-		
		3. Основні рухи	-		

Після заповнення таблиці визначається загальний та змагальний обсяг техніки та відношення змагального обсягу техніки до загального:

$$K_p = \frac{\Sigma_2}{\Sigma_1} \cdot 100\%,$$

де  $K_p$  – коефіцієнт реалізації технічної підготовленості в змагальній діяльності;

$\Sigma_1$  – загальний обсяг техніки,

$\Sigma_2$  – змагальний обсяг техніки.

### Завдання 2:

Оцінити власний загальний та змагальний обсяги техніки в циклічних видах спорту (варіанти динаміки швидкості при проходженні дистанції).

Заповнюється таблиця 2:

№	Характеристика варіанту динаміки швидкості (за Уткіним В.Л.)	Засвоєний Так (+), Ні (-)	Ефективність застосування в змагальній діяльності (+), (-)
1	Швидкість переміщення по дистанції практично не змінюється від старту до фінішу		
2	Швидкість переміщення постійно зменшується протягом всієї дистанції		
3	Швидкість переміщення по дистанції неодноразово збільшується і зменшується		
4	Швидкість переміщення вища середньої на початку і в кінці дистанції і нижча середньої в середині дистанції		
5	Швидкість переміщення зростає протягом всієї дистанції		
6	Швидкість переміщення постійна в		

	першій половині дистанції, а потім постійно зменшується до самого фінішу		
7	Після короткого стартового розгону швидкість переміщення зменшується, а потім збільшується в кінці дистанції, на фініші		
8	Швидкість переміщення на початку дистанції перевищує середню, а потім знижується і залишається незмінною до фінішу		
9	Швидкість переміщення постійна на початку і в середині дистанції і збільшується до фінішу		

Після заповнення таблиць 1, 2 зробити висновок про рівень технічної, тактичної підготовленості та надати методичні рекомендації щодо подальшої підготовки.

### **Тема та зміст самостійної роботи**

#### **Самостійна робота №2**

Підготувати реферат-роздум “Тренер-кумир”

### **Змістовний модуль 3. Тренер-психолог**

#### **Теми та зміст практичних занять**

**Тема 5. (5-е заняття) Психологічні чинники успішності процесу підготовки.**

Проблема психічної підготовки в спорті. Характеристика діяльності практичного психолога в спорті. Правила діяльності практичного психолога в спорті. Мотивація спортсмена в тренувальному процесі. Психологічні чинники успішності процесу підготовки.

#### **Практична робота №3 (6-е заняття).**

##### ***Організація та проведення психотехнічних тренувань.***

Психотехнічні вправи для розвитку уваги. Психотехнічні вправи для розвитку уяви. Психотехнічні вправи для вдосконалення групових взаємодій. Психотехнічні вправи для розвитку рефлексивного мислення.

### **Тема та зміст самостійної роботи**

#### **Самостійна робота №3**

Скласти план позатренувальних заходів збору

#### **Самостійна робота №4**

Скласти конспект психотехнічного тренування

## **МОДУЛЬ 2**

### **Змістовий модуль 4. Адаптація в спорті**

### Теми та зміст семінарських занять

#### Тема 6. (7-е заняття). Основи теорії адаптації та закономірності її формування у спортсменів

Застосування теорії адаптації до побудови підготовки спортсменів. Зміни в організмі під впливом активної м'язової діяльності. Формування термінової адаптації. Формування довготривалої адаптації. Явища деадаптації, реадаптації і переадаптації у спортсменів.

#### Тема 7. (8-е заняття). Адаптація опорно-рухового апарату та функціональних систем

Структурно-функціональні особливості рухових одиниць м'язів. Спортивна спеціалізація і структура м'язових тканин. Зміни у м'язових волокнах під впливом навантажень різної спрямованості. Адаптація кісткової та з'єднуючої тканин. Резерви адаптації анаеробних систем енергозабезпечення. Резерви адаптації аеробної системи енергозабезпечення. Адаптація кисневотранспортної системи. Адаптація системи утилізації кисню.

### Теми та зміст практичних занять

#### Практична робота №4 (9-е заняття).

#### *Аналіз адаптаційних змін, що відбуваються під впливом тренувальних навантажень різної спрямованості*

Практична робота виконується з однієї з запропонованих тем:

1. Аналіз адаптаційних механізмів при тренувальних навантаженнях з розвитку різновидів витривалості, силових чи швидкісних якостей.
2. Розкрити сутність адаптаційних змін в організмі спортсменів (на прикладі власної спеціалізації).

#### Методичні рекомендації до виконання практичної роботи.

При виконанні практичної роботи з теми 1 заповнюється таблиця:

Тренувальне завдання	Засоби, методи, дозування навантаження	Пояснення адаптаційних механізмів
<p><i>Приклад:</i></p> <p>2. <i>Розвиток максимальної сили</i></p> <p>3. <i>Розвиток загальної витривалості</i></p> <p>4. <i>Розвиток швидкісної витривалості</i></p>		



В практичній роботі необхідно проаналізувати мінімум 3 тренувальних завдання.

При виконанні практичної роботи з теми 2 необхідно охарактеризувати зміни, що відбулися в різних системах організму (дихальній, серцево-судинній, м'язовій, нервовій) в результаті багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

### **Тема та зміст самостійної роботи**

#### **Самостійна робота №5**

Написати реферат на тему: „Резерви адаптації м'язових , з'єднуючих та кісткових тканин” або „Резерви адаптації аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення”

### **Змістовний модуль 5. Навантаження та відновлення в системі підготовки спортсменів**

#### **Теми та зміст семінарських занять**

#### **Тема 8. (10-е заняття). Навантаження як компонент системи підготовки спортсменів**

Характеристика навантажень, що застосовуються в спорті. Компоненти навантажень та їх вплив на формування реакцій адаптації. Специфічність реакцій адаптації організму спортсмена на навантаження. Реакції адаптації спортсменів різного віку та підготованості. Реакції організму спортсмена на змагальні навантаження.

#### **Тема 9. (11-е заняття). Втома та відновлення в системі підготовки спортсменів**

Втома та відновлення при напруженій м'язовій діяльності. Втома та відновлення при навантаженнях різної величини. Втома та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Втома і відновлення в залежності від кваліфікації і тренуваності спортсменів.

#### **Теми та зміст практичних занять**

#### **Практична робота №5 (12-е заняття).**

#### ***Характеристика тренувальних навантажень спортсменів***

Практична робота виконується з однієї з запропонованих тем:

1. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень спортсменів різної кваліфікації.
2. Порівняльна характеристики тренувальних навантажень в різні періоди макроциклу.
3. Аналіз змін у спрямованості навантаження при змінах окремих його компонентів.

#### **Тема та зміст самостійної роботи**

## **Самостійна робота №6**

Засоби відновлення працездатності спортсменів (реферат)

### **Змістовний модуль 6. Змагальна діяльність та її моделювання в спорті**

#### **Теми та зміст семінарських занять**

#### **Тема 10. (13-е заняття). Змагання як системоутворюючий фактор спорту**

Види, регламентація і способи проведення спортивних змагань. Визначення результату у змаганнях. Стратегія і тактика змагальної діяльності.

#### **Тема 11. (14-е заняття). Змагальна діяльність в спорті**

Техніка змагальної діяльності. Структура змагальної діяльності. Умови змагань, які впливають на змагальну діяльність спортсменів. Управління змагальною діяльністю. Змагання в системі підготовки спортсменів.

#### **Тема 12. (15-е заняття). Моделювання в спорті**

Моделі змагальної діяльності. Моделі підготовленості. Морфофункціональні моделі. Моделювання змагальної діяльності і підготовленості в залежності від індивідуальних особливостей спортсменів.

#### **Тема та зміст самостійної роботи**

#### **Самостійна робота №7**

Підготувати відеопрезентацію змагальної діяльності в обраному виді спорту з коментарем-характеристикою її компонентів.

#### **Самостійна робота №8**

Розробити структуру моделі підготовленості в обраному виді спорту і обґрунтувати її.

### **Змістовний модуль 7. Система підготовки спортсменів**

#### **Теми та зміст семінарських занять**

#### **Тема 14. (16-е заняття). Формування довготривалої адаптації у процесі багаторічної підготовки спортсменів**

Вік спортсменів та особливості їх адаптації. Формування адаптації у залежності від динаміки і спрямованості тренувальних та змагальних навантажень. Формування адаптації у залежності від спортивної спеціалізації та статі спортсменів. Адаптація спортсменів у макроциклах. Періодизація річної підготовки як основа формування ефективної довготривалої адаптації.

#### **Тема 15. (17-е заняття). Побудова підготовки кваліфікованих спортсменів**

Загальна характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка спортсменів на етапі збереження досягнень. Побудова підготовки у 4-річних олімпійських циклах. Основні напрями інтенсифікації підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення.

### **Теми та зміст практичних занять**

#### **Практична робота №6 (18-е заняття).**

#### ***Планування процесу підготовки спортсмена***

Скласти та обґрунтувати річний план-графік підготовки кваліфікованого спортсмена (на прикладі обраного виду спорту).

Обґрунтувати загальний обсяг навантаження. Визначити співвідношення видів підготовки.

Розробити динаміку навантажень по місяцях року з урахуванням закономірностей формування ефективної довготривалої адаптації.

### **Тема та зміст самостійної роботи**

#### **Самостійна робота №9**

Самостійна робота виконується з однієї з запропонованих тем:

1. Розробити та обґрунтувати мезоцикл безпосередньої підготовки спортсмена до головних змагань року (на прикладі обраного виду спорту).

#### **Самостійна робота №10**

2. Інформаційний пошук „Еволюція теорії системи підготовки спортсменів (на прикладі обраного виду спорту)”. При виконанні роботи необхідно скласти бібліографічний список з 20 літературних джерел, що включає основні (фундаментальні) праці в хронологічному порядку з короткою анотацією кожного джерела.

## **13. Рекомендована література**

### **Базова**

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.

2. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / Платонов В. Н. – К.: Здоров'я, 1988. – 215 с.

3. Деркач А. А. Педагогическое мастерство тренера / Деркач А. А., Исаев А. А. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.

### **Допоміжна**

1. Бріскін Ю. Дидактичні вимоги до змісту навчальної дисципліни "Професійна майстерність фахівців Олімпійського та професійного спорту" / Юрій Бріскін // Педагогіка і психологія професійної освіти: наук. метод.

журнал інст.. пед.. і псих. проф.. освіти АПН України. – Львів, 1999. – № 3. – С. 151-155.

2. Бріскін Ю. Структура та зміст навчальної дисципліни «Професійна майстерність фахівців олімпійського та професійного спорту» / Юрій Бріскін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2000. – № 2. – С. 19-22

3. Вайцеховский С. М. Книга тренера / Вайцеховский С. М. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312., ил.

4. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса / Верхошанский Ю. В. – М.: ФиС, 1985. – 176 с.

5. Гавердовский Ю. К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современном контексте обучения спортивным упражнениям / Гавердовский Ю. К. // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 8. – С.12-20.

6. Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта / Горбунов Г. Д. – М.: Физкультура и спорт. – 208 с.

7. Государев Н. А. Так становятся чемпионами (комментарии психолога) / Государев Н. А. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 190 с.

8. Каунсилмен Д. Наука о плавании / Каунсилмен Д. (пер. с англ.) – М.: ФиС, 1972. – 429 с.

9. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.

10. Лапутин А. Н. Технические средства обучения: учеб. пособие для ИФК / Лапутин А. Н., Уткин В. Л. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 80 с., ил.

11. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К: Олимпийская литература, 1999. – 317 с. – ISBN 966-7133-22-2

12. Ниренберг Д. И. Гений переговоров: пер. с англ.. / Ниренберг Д. И. – Минск: ООО “Попурри”, 1997. – 416 с.

13. Озолин Н. Г. Молодому коллеге / Озолин Н. Г. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 288 с.

14. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / Петровский В. В. – К.: Здоров'я, 1978. – 96с.

15. Родионов А. В. Психофизическая тренировка / Родионов А. В. – М.: ТОО “Дар”, 1995. – 64 с.

16. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / Тер-Ованесян И. А., Тер-Ованесян А. А. – М.: Советский спорт, 1992. – 192 с.

17. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян И. А. – К.: Здоров'я, 1986. – 208 с.

18. Цзен Н. В. Психотехнические игры в спорте / Цзен Н. В., Пахомов Ю.В. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

#### **14. Інформаційні ресурси**

1. Мультимедійне забезпечення лекцій

2. Інтернет-ресурси

3. Підручники та посібники з видів спорту та загальної теорії підготовки спортсменів.